

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
ШКОЛА № 814

---

"РЕКОМЕНДОВАНО"  
экспертным советом

Протокол № 3  
" 9 " июня 2016 г.



"УТВЕРЖДАЮ"



Директор ГБОУ Школа № 814

М.Н. Иванцов

2016 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

### РУКОПАШНЫЙ БОЙ

Возраст обучающихся: 8 - 15 лет  
Срок реализации программы: 2 года

Разработчик:

Карашевский Алексей Вячеславович,  
педагог дополнительного  
образования

Педагог, реализующий программу:

Карашевский Алексей Вячеславович

МОСКВА, 2016 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

### **Актуальность.**

Новое поколение растет в новой системе ценностных ориентаций, задаваемых средствами массовой информации, интернетом, агрессивной подростково - молодёжной субкультурой, экономической ситуацией в регионе. Основным лейтмотив современной ценностной сферы – философия потребления при неоспоримом культе денег. Поэтому для формирования продуктивных и при этом нравственных ценностей, противостоящих разрушительному влиянию СМИ и интернета, необходимо выработать новый подход к разработке программы военно – патриотической подготовки, отвечающей не преходящей конъюнктуре или интересам отдельных групп и ведомств, а интересам общества в целом, ориентированной на сохранение здоровья учащихся, формирование здорового образа жизни при приоритете духовно нравственного воспитания.

Формирование убеждений и привычек здорового образа жизни идет через знания. При этом формирование знаний, убеждений, привычек должно базироваться не только на информации, а на личном примере педагогов и родителей. Однако сложившаяся система образования не способствует формированию здорового образа жизни учащихся, и поэтому знания взрослых людей о здоровом образе жизни не стали их убеждениями.

В настоящее время при положительном отношении к факторам здорового образа жизни, особенно в отношении питания и двигательного режима, в реальности их применяют лишь 10-15 % людей

### **Педагогическая целесообразность.**

Еще 20-30 лет назад спецподготовку проходили только люди «специальных профессий» — диверсанты, разведчики, офицеры специальных подразделений армии и флота, контингент сотрудников правоохранительных структур. Но сегодня мир изменился настолько, что спецподготовка нужна и даже крайне необходима каждому дееспособному человеку.

**Новизна и отличительные особенности программы от уже существующих.**

Я не буду здесь говорить о спортивных единоборствах или современных боевых искусствах, которые решают воспитательные задачи, полезны для детей и молодежи, но в силу своей специфики не в состоянии дать тот уровень подготовки, который необходим, чтобы **выживать в многообразии жизненных ситуаций**.

Чтобы увеличить шансы выйти *невредимым* (или с минимальными потерями) из опасной ситуации — нужно **пройти специальную подготовку** и получить жизненно необходимые навыки личной техники безопасности.

В такой подготовке я выделяю три уровня: *знать, уметь, быть ознакомленным*.

В программы, направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, входят такие направления, как; рациональный режим труда (учебы) и отдыха, оптимальная и систематическая физическая активность, закаливание, рациональное питание, психическая саморегуляция, учет и коррекция влияния на здоровье окружающей среды, пропаганда против вредных для здоровья факторов - алкоголизма, курения, наркомании, токсикомании, киберзависимости, обучение основам предупреждения травматизма и правилам личной гигиены.

**Цель программы** - формирование активной гражданской позиции подростков в процессе интеллектуального, духовно-нравственного и физического развития, подготовки их к защите Отечества.

**Основными задачами программы являются:**

**Обучающие:**

Компенсация отсутствующих в общем образовании знаний, умений и навыков в области истории Отечества, безопасности жизнедеятельности, физкультуры, спорта, гигиены, медицины;

**Развивающие:**

Развитие мотивации обучающихся к познанию важнейших духовно-нравственных ценностей, отражающих специфику формирования и развития нашего общества и государства, национального самосознания, образа жизни, миропонимания и судьбы россиян.

Развитие интереса к воинским специальностям и формирование желания получить соответствующую подготовку;

Упорство в достижении поставленных задач предполагается осуществить на основе интереса подростков к искусству самозащиты, физической силе и красоте, мужеству и стойкости, смелости и решительности; стремления к самоутверждению.

Общее физическое развитие обучающихся.

### **Воспитательные:**

Выработка готовности к достойному служению обществу и государству.

Формирование навыков дисциплины, самоорганизации и умения действовать в сложных и экстремальных ситуациях.

Воспитание силы воли, мужества, стойкости, гражданственности.

Приобщение подростков к жизни в гражданском обществе, к культуре мира и ненасилия.

Реализацию программы предлагается осуществлять на основе следующих принципов:

- . гуманистических начал, многообразия и вариантности форм организации жизнедеятельности и образования детей и подростков;
- . приоритета интересов каждого обучающегося и учета его интеллектуальных и психофизиологических личностных особенностей;
- . непрерывности образования и воспитания;
- . воспитывающего обучения;
- . учета специфических региональных особенностей культуры, экологии и условий жизни;
- . обеспечения подростку комфортной эмоциональной среды - «ситуации успеха» и развивающего общения;
- . содействия выбору индивидуального образовательного маршрута и темпа его освоения.

При разработке программы учитывался имеющийся многолетний опыт работы автора.

### **Форма и режим занятий**

Программа рассчитана на обучение и воспитание подростков от 9 до 15 лет (в исключительных случаях от 8 лет).

Набор обучающихся в группы - свободный: могут заниматься все, кто проявляет желание и интерес, независимо от физических данных, но, главное, без медицинских противопоказаний.

Количество воспитанников в группах 15 человек первого года обучения и 12 человек второго – третьего;

Время реализации программы - 2 года обучения. Процесс обучения может быть продолжен, если воспитанники достигли высоких результатов.

При необходимости могут формироваться разновозрастные группы

Режим занятий:

-1-й год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа

- 2-й год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа - 6 часов

Начиная со 2-го года обучения организуются индивидуальные занятия с обучающимися, имеющими высокие результаты и успехи. Для них составляются индивидуальные планы подготовки.

### **Активные формы учебных занятий**

1. Учебно-тренировочное занятие. Содержание учебного материала должно соответствовать обучающей и воспитательной задаче.

2. Тематические экскурсии. Могут являться разновидностью занятий либо культурно- досуговым мероприятием.

3. Дискуссии, ролевые игры по тематике программы.

4. Трудовая деятельность педагога и обучающихся. Участие в совместном труде, например, в субботнике или работах по поддержанию материальной базы, что предполагает использование педагогом личного примера как метода решения воспитательной задачи.

5. Досуговые, массовые мероприятия, соревнования, посвященные различным историческим памятным датам.

### **Прогнозируемые результаты реализации программы и формы подведения итогов.**

1-й год обучения:

- освоение приемов самозащиты;

- получение навыков походной и маршевой подготовки;

- умение ориентироваться на местности, обустроить бивак, добывать воду и пищу;

- знать и различать съедобные и лекарственные растения;

- знать боевое прошлое России.

2-й год обучения:

-уверенное владение базовыми приёмами и элементами рукопашного боя;

- ознакомительное знание основных законодательных документов, касающихся обороны и безопасности государства, структурой, техникой и вооружением силовых структур России;

-уверенные навыки владения рукопашным боем (бой против вооружённого противника, группы)

**Способы определения результативности.**

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся:

**Тесты на ОФП:**

Выполнение специальных упражнений из арсенала рукопашного боя

- отжимания;
- приседания;
- подъемы корпуса.

**Итоговый контроль:**

- контрольные занятия;
- соревнования;
- аттестация;
- собеседование;
- показательные выступления на открытых занятиях.

Итоги проведенных мероприятий анализируются и обсуждаются с обучающимися и их родителями.

Контроль и механизм оценки по разделу «Общефизическая и специальная физическая подготовка»

Разработана система тестирования по общефизической подготовке и рукопашному бою, выполнению упражнений и владению навыками самозащиты. Также оценивается правильность выполнения специальных упражнений (умение владеть своим телом) и степень овладения приемами самозащиты. По суммарным показателям выставляется общая оценка, отражающая прилежание обучающегося и степень освоения учебного материала.

Соревнования по военно-прикладным видам спорта являются одной из форм контроля за успеваемостью обучающихся.

Степень усвоения теоретического материала по данной теме определяется в конце учебного года посредством зачета; практическое овладение материалом оценивается в условиях похода выходного дня в мае и в условиях летних выездов. Во время проведения экспедиции обучающиеся делятся на отделения (звенья) и участвуют в конкурсе на лучший бивак, ночлег, костер, лучшее приготовление пищи и т.п.

Форма контроля - зачет по теоретическому материалу в конце учебного года.

# УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

## 1-го года обучения

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов		
		всего часов	теория	практика
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>2</b>	<b>Общефизическая и специальная физическая подготовка</b>	<b>124</b>	<b>9</b>	<b>115</b>
2.1	Строевые упражнения.	24	1	23
2.2	Развитие силы и скоростно-силовых качеств.	24	1	23
2.3	Самостраховка при падениях	9	1	8
2.4	Боевая стойка, передвижения, перемещения, обманные движения, вставания, захваты.	11	1	10
2.5	Ударная техника.	11	1	10
2.6	Способы защиты от ударов.	11	1	10
2.7	Удары ногами - прямой, боковой, нижний.	5	1	4
2.8	Выведение из равновесия.	24	1	23
2.9	Рукопашный бой: связь ударной и бросковой техники.	5	1	4
<b>3</b>	<b>Основы безопасности жизнедеятельности</b>	<b>18</b>	<b>7</b>	<b>11</b>
3.1	Окружающая среда и экологическая безопасность.	2	1	1
3.2	Здоровье и здоровый образ жизни.	1		1
3.3	Основы начальной медицинской подготовки и первой медицинской помощи..	2	1	1
3.4	Первая медицинская помощь при травматизме.	2	1	1
3.5	Первая медицинская помощь при отравлениях тепловых, солнечных ударах, ожогах, обморожениях.	2	1	1
3.6	Выживание в различных географических и климатических условиях.	2	1	1
3.7	Защита от оружия массового поражения.	3	1	2
3.8	Выживание на местности.	4	1	3
<b>ИТОГО</b>		<b>144</b>	<b>18</b>	<b>126</b>

# УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

## 2-го года обучения

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов		
		всего часов	теория	практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	<b>Общефизическая и специальная физическая подготовка</b>	<b>181</b>	<b>21</b>	<b>160</b>
2.1	Строевые упражнения.	20	2	18
2.2	Развитие силы и скоростно-силовых качеств.	28	4	24
2.3	Самостраховка при падениях	2	-	2
2.4	Боевая стойка, передвижения, перемещения, обманные движения, вставания, захваты.	15	2	13
2.5	Ударная техника.	17	2	15
2.6	Способы защиты от ударов.	17	2	15
2.7	Удары ногами - прямой, боковой, нижний.	16	2	14
2.8	Серии ударов.	16	2	14
2.9	Выведение из равновесия.	16	2	14
2.10	Рукопашный бой: связь ударной и бросковой техники.	13	2	11
2.11	Тактика боя.	12	3	9
2.12	Специальные приемы рукопашного боя.	13	2	11
3	<b>Основы безопасности жизнедеятельности</b>	<b>28</b>	<b>12</b>	<b>16</b>
3.1	Чрезвычайные ситуации локального характера.	2	1	1
3.2	Гражданская оборона, радиохимическая, бактериологическая защита.	2	1	1
3.3	Здоровье и здоровый образ жизни.	2	2	-
3.4	Основы начальной медицинской подготовки	2	1	1
3.5	Первая медицинская помощь при травматизме.	3	1	2
3.6	Первая медицинская помощь при инфекционных заболеваниях.	2	1	1
3.7	Первая медицинская помощь при отравлениях тепловых,	2	1	1



	солнечных ударах, ожогах, обморожениях.			
3.8	Выживание в различных географических и климатических условиях.	3	1	2
3.9	Первая медицинская помощь.	3	1	2
3.10	Защита от оружия массового поражения.	3	1	2
3.11	Выживание на местности.	4	1	3
4.	Участие в массовых мероприятиях, итоговое занятие	5	-	5
<b>ИТОГО</b>		<b>216</b>	<b>35</b>	<b>181</b>

**Примечание: УТП на 108 часов и 72 часа в год см. Приложение № 1**

## **СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА**

### **1-го года обучения**

#### **Вводное занятие.**

**Теория:** Знакомство с группой. Правила поведения на занятии и ТБ на занятиях по рукопашному бою. История развития рукопашного боя. Основы гигиены и закаливания.

**Практика:** Разминка.

#### **Раздел 2. Общефизическая и специальная физическая подготовка.**

Задачи раздела:

1. Формирование у подростков потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, воспитание осмысленного отношения к ним как способу самореализации и личностно значимому проявлению человеческих способностей.
2. Укрепление здоровья, физическое развитие, повышение работоспособности обучающихся, развитие необходимых психических качеств: смелости, решительности, хладнокровия и т. п.
3. Формирование навыков самообороны.

#### **Тема 2.1. Строевые упражнения**

**Теория:** Методика самоподготовки.

**Практика:** Выполнение разогревающих упражнений, упражнения на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации (общеразвивающие упражнения) - обязательны для каждого занятия.

## **Тема 2.2. Развитие силы и скоростно-силовых качеств.**

**Теория:** Методика самоподготовки.

**Практика:** Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости, упражнение на реакцию и ловкость, акробатика.

## **Тема 2.3. Самостраховка при падениях**

**Теория:** Различные техники самостраховка при падениях.

**Практика:** Выполнение упражнений по теме.

## **Тема 2.4. Боевая стойка, передвижения, перемещения.**

**Теория:** Техники боевой стойки, передвижений, захватов и вставаний.

**Практика: Выполнений упражнений:** боевая стойка, передвижения, перемещения, обманных движений, вставаний, захватов.

## **Тема 2.5. Ударная техника**

**Теория:** Ударная техника.

**Практика:** Выполнение упражнений: удары руками в голову и корпус: прямые, боковые, крессовые, снизу, сверху.

## **Тема 2.6. Способы защиты от ударов.**

**Теория:** Технология выполнения защиты от ударов и способы защиты.

**Практика:** Выполнение упражнений: уклоны, обкатывания, нырки.

## **Тема 2.7. Удары ногами - прямой, боковой, нижний.**

**Теория:** Технология выполнения ударов ногами.

**Практика:** Выполнение упражнений: Удары ногами - прямой, боковой, нижний.

## **Тема 2.8. Выведение из равновесия**

**Теория:** Методика выполнения упражнений выведение из равновесия.

**Практика:** Выведение из равновесия, захваты, освобождения от захватов, разрыв дистанции, использование действий противника для выведения его из равновесия, подготовка к проведению бросков.

## **Тема 2.9. Рукопашный бой.**

**Теория:** Методика рукопашного боя. Психологическое состояние бойца.

**Практика:** Рукопашный бой: связь ударной и бросковой техники, комбинации технических действий.

**Примечание:** обучающимся даются задания для самостоятельной подготовки по ОФП и технике выполнения приемов рукопашного боя.

## **Раздел 3. Основы безопасности жизнедеятельности.**

Задачи раздела:

1. Осознание обучающимися перманентности факторов опасностей в процессе жизнедеятельности и в повседневной жизни, получение знаний, умений и навыков предвидения, распознавания и своевременной оценки их опасного, негативного воздействия.
2. Освоение обучающимися правил и принципов безопасного поведения и деятельности в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.
3. Развитие у обучающихся таких качеств, как ответственность, трудолюбие, обдуманность поведения, терпение, настойчивость в достижении цели, уважение к людям, бережное отношение к окружающей среде.
4. Овладение навыками выживания в различных природных и климатических условиях.

### **Вводное занятие.**

**Теория:** Знакомство с группой. Окружающая среда, опасности, возникающие в повседневной жизни, правила безопасного поведения детей, экологическая безопасность.

**Практика:** Разминка.

### **Тема 3.1 Окружающая среда и экологическая безопасность.**

**Теория:** Окружающая среда, опасности, возникающие в повседневной жизни, правила безопасного поведения детей, экологическая безопасность.

**Практика:** Ответы на вопросы.

### **Тема 3.2 Здоровье и здоровый образ жизни.**

**Теория:** Ценность здоровья и здорового образа жизни: рациональный режим труда (учебы) и отдыха, оптимальная и систематическая физическая активность, закаливание, рациональное питание, психическая саморегуляция, учет и коррекция влияния на здоровье окружающей среды, пропаганда против вредных для здоровья факторов - алкоголизма, курения, наркомании, токсикомании, киберзависимости.

**Практика:** Ответы на вопросы.

### **Тема 3.3 Основы начальной медицинской подготовки и первой медицинской помощи.**

**Теория:** Начальная медицинская подготовка: характеристика состояний, требующих оказания первой медицинской помощи.

**Практика:** Оказание первой медицинской помощи. Ответы на вопросы.

### **Тема 3.4 Первая медицинская помощь при травматизме.**

**Теория:** Характеристика состояний при травматизме и правила действия в таких случаях.

**Практика:** Оказание первой медицинской помощи. Ответы на вопросы.

### **Тема 3.5 Первая медицинская помощь при отравлениях тепловых, солнечных ударах, ожогах, обморожениях.**

**Теория:** Характеристика состояний при отравлениях тепловых, солнечных ударах, ожогах, обморожениях и этапы оказания медицинской помощи в этих случаях.

**Практика:** Оказание первой медицинской помощи. Ответы на вопросы.

**Тема 3.6** Выживание в различных географических и климатических условиях.

**Теория:** Правила выживания в различных географических и климатических условиях.

**Практика:** Игра « Крушение самолета». Обсуждение.

**Тема 3.7** Защита от оружия массового поражения.

**Теория:** Защита от оружия массового поражения, радиохимическая, бактериологическая защита.

**Практика:** Ответы на вопросы.

**Тема 3.8** Выживание на местности

**Теория:** Выживание на местности в различных географических и климатических условиях:

Обустройство бивака, разведение костров, добывание и обеззараживание воды и пищи, съедобные и лекарственные растения, следопытство.

**Практика:** Ответы на вопросы.

## **СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА**

### **2-го года обучения**

**Вводное занятие.**

**Теория:** Знакомство с группой. Правила поведения на занятии и ТБ на занятиях по рукопашному бою. История развития рукопашного боя. Основы гигиены и закаливания.

**Практика:** Разминка.

**Раздел 2. Общефизическая и специальная физическая подготовка.**

Задачи раздела:

1. Формирование у подростков потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, воспитание осмысленного отношения к ним как способу самореализации и личностно значимому проявлению человеческих способностей.
2. Укрепление здоровья, физическое развитие, повышение работоспособности обучающихся, развитие необходимых психических качеств: смелости, решительности, хладнокровия и т. п.
3. Формирование навыков самообороны.

### **Тема 2.1. Строевые упражнения**

**Теория:** Методика самоподготовки.

**Практика:** Выполнение разогревающих упражнений, упражнения на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации (общеразвивающие упражнения) - обязательны для каждого занятия.

### **Тема 2.2. Развитие силы и скоростно-силовых качеств.**

**Теория:** Методика самоподготовки.

**Практика:** Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости, упражнение на реакцию и ловкость, акробатика.

### **Тема 2.3. Самостраховка при падениях**

**Теория:** Различные техники самостраховка при падениях.

**Практика:** Выполнение упражнений по теме.

### **Тема 2.4. Боевая стойка, передвижения, перемещения.**

**Теория:** Техники боевой стойки, передвижений, захватов и вставаний.

**Практика: Выполнений упражнений:** боевая стойка, передвижения, перемещения, обманных движений, вставаний, захватов.

## **Тема 2.5. Ударная техника**

**Теория:** Ударная техника.

**Практика:** Выполнение упражнений: удары руками в голову и корпус: прямые, боковые, крессовые, снизу, сверху.

## **Тема 2.6. Способы защиты от ударов.**

**Теория:** Технология выполнения защиты от ударов и способы защиты.

**Практика:** Выполнение упражнений: уклоны, обкатывания, нырки.

## **Тема 2.7. Удары ногами - прямой, боковой, нижний.**

**Теория:** Технология выполнения ударов ногами.

**Практика:** Выполнение упражнений: Удары ногами - прямой, боковой, нижний.

## **Тема 2.8. Серии ударов, удары по разным уровням, работа на снарядах и «лапах».**

**Теория:** Технология выполнения ударов по разным уровням, работа на снарядах и «лапах».

**Практика:** Выполнение упражнений: удары по разным уровням, работа на снарядах и «лапах».

## **Тема 2.9. Выведение из равновесия**

**Теория:** Методика выполнения упражнений выведение из равновесия.

**Практика:** Выведение из равновесия, захваты, освобождения от захватов, разрыв дистанции, использование действий противника для выведения его из равновесия, подготовка к проведению бросков.

## **Тема 2.10. Рукопашный бой.**

**Теория:** Методика рукопашного боя. Психологическое состояние бойца.

**Практика:** Рукопашный бой: связь ударной и бросковой техники, комбинации технических действий.

### **Тема 2.11. Тактика боя.**

**Теория:** Значимость тактики в ведении боя.

**Практика:** Тактика боя.

### **Тема 2.12. Специальные приемы рукопашного боя.**

**Теория:** Методика Специальные приемы рукопашного боя.

**Практика:** Выполнение специальных приемов рукопашного боя: обезоруживание, обездвиживание, связывание и т.п.

**Примечание:** обучающимся даются задания для самостоятельной подготовки по ОФП и технике выполнения приемов рукопашного боя.

## **Раздел 3. Основы безопасности жизнедеятельности.**

Задачи раздела:

1. Осознание обучающимися перманентности факторов опасностей в процессе жизнедеятельности и в повседневной жизни, получение знаний, умений и навыков предвидения, распознавания и своевременной оценки их опасного, негативного воздействия.
2. Освоение обучающимися правил и принципов безопасного поведения и деятельности в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.
3. Развитие у обучающихся таких качеств, как ответственность, трудолюбие, обдуманность поведения, терпение, настойчивость в достижении цели, уважение к людям, бережное отношение к окружающей среде.
4. Овладение навыками выживания в различных природных и климатических условиях.

### **Вводное занятие.**

**Теория:** Знакомство с группой. Окружающая среда, опасности, возникающие в повседневной жизни, правила безопасного поведения детей, экологическая безопасность.



**Практика:** Разминка.

### **Тема 3.1 Чрезвычайные ситуации локального характера.**

**Теория:** Чрезвычайные ситуации локального характера.

ЧС техногенного и при родного происхождения защита от последствий ЧС.

**Практика:** Ответы на вопросы.

### **Тема 3.2 Гражданская оборона, радио-химическая, бактериологическая защита.**

**Теория:** Основы гражданской обороны. Правила действий при радио-химическая, бактериологическая атаке.

**Практика:** Практические занятия по выполнению команд.

### **Тема 3.3 Здоровье и здоровый образ жизни.**

**Теория:** Ценность здоровья и здорового образа жизни: рациональный режим труда (учебы) и отдыха, оптимальная и систематическая физическая активность, закаливание, рациональное питание, психическая саморегуляция, учет и коррекция влияния на здоровье окружающей среды, пропаганда против вредных для здоровья факторов - алкоголизма, курения, наркомании, токсикомании, киберзависимости.

**Практика:** Ответы на вопросы.

### **Тема 3.4 Основы начальной медицинской подготовки и первой медицинской помощи.**

**Теория:** Начальная медицинская подготовка: характеристика состояний, требующих оказания первой медицинской помощи.

**Практика:** Оказание первой медицинской помощи. Ответы на вопросы.

### **Тема 3.5 Первая медицинская помощь при травматизме.**

**Теория:** Характеристика состояний при травматизме и правила действия в таких случаях.

**Практика:** Оказание первой медицинской помощи. Ответы на вопросы.

### **Тема 3.6 Первая медицинская помощь при инфекционных заболеваниях.**

**Теория:** Первая медицинская помощь при инфекционных заболеваниях.

**Практика:** Оказание первой медицинской помощи. Ответы на вопросы.

**Тема 3.7** Первая медицинская помощь при отравлениях тепловых, солнечных ударах, ожогах, обморожениях.

**Теория:** Характеристика состояний при отравлениях тепловых, солнечных ударах, ожогах, обморожениях и этапы оказания медицинской помощи в этих случаях.

**Практика:** Оказание первой медицинской помощи. Ответы на вопросы.

**Тема 3.8** Выживание в различных географических и климатических условиях.

**Теория:** Правила выживание в различных географических и климатических условиях.

**Практика:** Игра « Крушение самолета». Обсуждение.

**Тема 3.9** Первая медицинская помощь.

**Теория:** Возможные случаи заболеваний и травм в различных географических и климатических условиях. Правила поведения в экстремальных ситуациях и оказание первой мед. Помощи.

**Практика:** Разыгрывание возможных ситуаций и оказание первой мед. Помощи.

**Тема 3.10** Защита от оружия массового поражения.

**Теория:** Защита от оружия массового поражения, радиохимическая, бактериологическая защита.

**Практика:** Ответы на вопросы.

**Тема 3.11** Выживание на местности

**Теория:** Выживание на местности в различных географических и климатических условиях:

Обустройство бивака, разведение костров, добывание и обеззараживание воды и пищи, съедобные и лекарственные растения, следопытство.

**Практика:** Ответы на вопросы.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать как на развитие физических качеств подростков, на решение их индивидуально-личностных проблем, так и на совершенствование среды их жизнедеятельности. Но главным образом - на поддержку подростка, имеющего проблемы психического, социально-бытового или социально-экономического плана.

Важнейшее требование к занятиям:

- . дифференцированный подход к обучающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности;
- . формирование у подростков навыков для самостоятельных занятий спортом и получения новых знаний.
- . предполагается использовать методики, основанные на постепенном изучении программного материала.

Принципы построения образовательного процесса

1. Принцип сознательности. Обучающиеся должны знать и понимать цели и задачи обучения, а также пути достижения целей и задач обучения.
2. Принцип активности. Необходимо построить учебный процесс таким образом, чтобы учащиеся не просто воспринимали предлагаемый материал, но и стремились закрепить полученные знания, умения и навыки, анализировали ошибки и достижения свои и товарищей, поставленные задачи.
3. Принцип систематичности. Постепенная и последовательная подача нового материала, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок.
4. Принцип наглядности. Обучение должно быть наглядным и включать в себя практический показ изучаемых действий, показ наглядных пособий, плакатов и фильмов, совместные занятия со старшими учащимися, посещение мероприятий по профилю деятельности и т.п.
5. Принцип доступности. Предполагает своевременное изучение программного материала, его соответствие полу, возрастным особенностям и физическому развитию учащихся. Для каждой группы и подгруппы (звена) должен быть составлен рабочий (поурочный) план занятий и обеспечены нормальные условия образовательного процесса.
6. Принцип прочности. Необходимо стремиться к тому, чтобы приобретенные знания, умения и навыки обучающихся были прочно

закреплены, в первую очередь, практически. Для этого необходимо их участие в соревнованиях, где полученные умения и навыки можно проверить на практике, в выездных мероприятиях, а также постоянное поддержание интереса обучающихся к занятиям.

7. Принцип контроля. Необходим регулярный контроль за усвоением обучающимися программного материала, что дает возможность анализировать ход образовательного процесса и вносить в него необходимые изменения.

Методы, используемые в процессе обучения Все используемые методы условно можно разделить на группы:

методы, оценивающие и стимулирующие деятельность личности;

методы, побуждающие и формирующие определенную деятельность, сознание личности;

методы самовоспитания, Т.е. самоуправляемого воспитания, которое подразумевает самостоятельных упражнений и тренировок.

Рассмотрим более подробно используемые методы организации деятельности по программе:

1. Метод убеждения - разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.

2. Словесные методы - рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, диспут, инструкция, объяснение.

3 Метод показа - демонстрация изучаемых действий, экскурсии, посещение соревнований и Т.П.

4. Метод упражнения - систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.

5. Метод состязательности - поддержание у обучающихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений обучающихся, определение успехов, ошибок и путей их исправления.

б Анкетирование, опрос обучающихся - позволяют выяснить состояние и динамику развития личностных качеств обучающихся и определить направления дальнейшего педагогического воздействия на них.

7. Работа с родителями (родительские собрания, родительский комитет, индивидуальная работа - дает возможность для согласованного воздействия на обучающегося педагогов и родителей).

### **Условия реализации программы**

Для успешной реализации данной программы необходимо иметь:

- . спортзал (большое, светлое и хорошо проветриваемое помещение);
- . открытую, специально оборудованную спортивную площадку;
- . спортивный инвентарь.

Оборудование по разделу программы «Общефизическая и специальная физическая подготовка»:

атлетические тренажеры, боксерские мешки, . боксерские груши, лапы, защитное снаряжение для рукопашного боя, макеты оружия, учебные видеофильмы.

Оборудование по разделу программы «Основы выживания»:

- . наглядные пособия, учебные фильмы, туристическое снаряжение,

Оборудование по разделу программы «Ориентирование, топография»:

- . наглядные пособия,
- . учебные карты,
- . компасы,
- . чертежные инструменты.

Оборудование по разделу программы «Основы безопасности жизнедеятельности»:

учебные плакаты, войсковой прибор химической разведки, индивидуальные дозиметры, аптечка первой медицинской помощи, ОЗК, противогазы.

## Список литературы

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Об образовании (в редакции Федерального закона от 13 января 1996 года N 12-ФЗ) (с изменениями на 27 декабря 2009 года) (редакция, действующая с 29 января 2010 года)
3. Национальная доктрина образования в Российской Федерации.
4. О Федеральной целевой программе развития образования на 2006-2010 годы
5. Межведомственная программа развития системы дополнительного образования детей до 2010 года.
6. Система военно-патриотического воспитания в Российской Федерации. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006-2010 годы»
7. Федеральная целевая программа «Формирование установок толерантного сознания и профилактика экстремизма в обществе (2001-2005 годы).
8. Письмо Минобразования РФ от 03.06.2002. N2 30-51-395/16. «Минимальный объем социальных услуг по воспитанию в образовательных учреждениях общего образования».
9. Проект Концепции дополнительного образования детей в Российской Федерации. - М.: ЦРСДДОД Минобразования РФ.

### **Литература к разделу программы «Общефизическая и специальная физическая подготовка»**

1. Вельмякин В Н Боевое самбо и рукопашный бой для спецвойск. - Рязань, 1993.
2. Верхошанский В.Я Общефизическая подготовка. Методические рекомендации. - М.: ГЦОЛИФК, 1982.
3. Гуков Л.К. Спортивное единоборство. - Минск, 1997.
4. Лысенко В.Л. Бокс. Основы мастерства. - М., 1994.

5. Матвеев М.Н. Кикбоксинг. Техника и тактика. - М., 1993.
6. Методические рекомендации инструктору армейского рукопашного боя. Под ред. П.М. Лаговского. - М., 1995.
7. Путин 88., Шестаков В Б. Учимся дзюдо. - М., 2001.
8. Рукопашный бой в Воздушно-десантных войсках. Под общей ред. О.В. Татаринова. - Рязань, 1992.
9. Селиверстов С А. Самбо. Спортивный, боевой, специальный разделы. -М , 1997
10. Харитонов И.В. Рукопашный бой правоохранительных органов. -М., 1994.
11. Чумаков ЕМ. 100 уроков самбо. - М., 1994.

**Литература к разделу программы «Основы безопасности жизнедеятельности»**

1. Базарный Ф.Д Основы выживаемости. Методическое пособие - М., 1995.
2. Мухортые ЮМ. Выживаемость в полевых условиях. Методическое пособие для курсантов вузов ФПС РФ. - Голицы-но. 1997.
3. Правила поведения и действия населения при стихийных бедствиях, авариях, Гражданская оборона. Пособие - М.: Воениздат, 1990.
- 4 Сюньков В.Я. Обеспечение безопасности жизнедеятельности. - М., 1992 5. Шойгу С.К. Не пустить беду на порог. Гражданская защита. -М , 1993.

**Литература к разделу программы «Ориентирование, топография»**

- 1 Колядов А А. В помощь туристу. - М., 1985.
- 2 Ориентирование и топография Пособие для курсантов вузов -М.: Воениздат, 1990

**Литература к разделу программы «Стрелковая подготовка»**

1. Дворкин АД Стрельба из пневматических винтовок. -М ,1985.
2. Стрелковый спорт и методика преподавания. - М.: ФиС, 1986.

**Литература, использованная при разработке программы**

1. Березина В.А. Дополнительное образование детей в России: состояние, проблемы, перспективы развития / Материалы научно-практической конференции: Дополнительное образование детей в России: состояние и перспективы развития в XXI веке. - М.: ЦРСДОД, 2000.
2. Бочарова ВТ. Социальная микросреда как фактор формирования личности школьника: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. -М., 1991.
3. Буйлова Л.Н. Развитие социально-педагогических функций учреждения дополнительного образования детей: Автореф. дис. . канд. пед. наук. - М., 1998.
4. Воспитание юного москвича в системе дополнительного образования. - М.: МИРОС, 1997.
5. Воспитание на пороге XXI века: реалии и перспективы - М Центр инноваций в педагогике, 1998.
6. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ высш. учеб. заведений / Под ред. О.Е. Лебедева -М.: ГИЦВЛАДОС, 2000
7. Железнова Л.Б. Воспитание в философской, педагогической и социальной антропологии. - Оренбург: ИПК, 2002.
8. Лебедев О.Е. Стратегия модернизации общего образования: новые педагогические возможности. Путь к ребенку: вверх по ступеням мастерства. Серия «Ребенок. Общество Семья. Творчество» - СПб - 2000. NQ 8.
9. Мудрик А.В. Социализация и воспитание. - М.. Сентябрь, 1997
10. Сироткин Л.Ю. Теория и практика формирования социально-устойчивой личности учащегося: Автореферат дис д-ра пед. наук. - Казань, 1993
11. Теория и практика социальной работы: отечественный и зарубежный опыт. В 2-х томах. / Отв. ред. Н.Ф. Яркина, В.Г. Бочарова. - Москва-Тула: АСОПиР, 1993.
12. Фомина А.Б. Управление социально-педагогической деятельностью учреждения дополнительного образования детей: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 1996.



## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ

Рукопашный бой в силу объективных причин - активной двигательной деятельности в процессе обучения, значительных физических и психологических нагрузок, разнообразия условий выполнения приемов и действий - предполагает появление возможных травм и повреждений у ~ занимающихся. Поэтому постоянное внимание руководителя к вопросу профилактики травматических повреждений, высокая организация занятий, - правильная методика обучения, качественная подготовка учебных мест и инвентаря позволяют избежать травматизма.

С этой целью руководитель обязан:

- постоянно поддерживать высокую воинскую дисциплину и организованность на занятиях;
- соблюдать последовательность выполнения упражнений, интервалы и дистанции между занимающимися при выполнении приемов боя с оружием в движении;
- следить за правильным применением приемов самостраховки и страховки; применять ножи с надетыми на них ножнами, малые лопаты с чехлами, автоматы с присоединенными штык-ножами, одетыми в ножны;
- при выполнении захватов и бросков страховать партнера, поддерживая его за руку, и не допускать падения на него;
- следить, чтобы при обучении приемам обезоруживания, освобождения от захватов болевые приемы в процессе динамики ответных действий проводились плавно, без применения большой силы и по сигналу партнера голосом «Есть» немедленно прекращались;
- приемы нападения (уколы, тычки, удары) только обозначать;
- постоянно осуществлять контроль за пульсом, давлением, потоотделением у обучающихся, а также следить за окраской их лица, реакцией их глаз, координацией движений с целью определения индивидуальной нагрузки.

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

- В ОСНОВЕ всех правил поведения и тренировок лежит **ВЗАИМНОЕ УВАЖЕНИЕ И ВЕЖЛИВОСТЬ!**
- Смотреть тренировку **РАЗРЕШАЕТСЯ** при соблюдении тишины и уважительного поведения!
- Во избежание травм рекомендуется не опаздывать на занятия и посещать уроки, соответствующие уровню подготовленности.
- Занятия проходят в специальной одежде. Для занятий в зале – тёмного тона футболка без рисунка, спортивные штаны или аналог «военных» штанов и сменной обуви (кроссовки)
- Снимайте перед тренировкой часы, драгоценности, бижутерию и другие украшения.
- Проявляйте взаимоуважение: знайте каждого по имени, приветствуйте друг друга!
- Обращаясь к инструктору, называйте его по имени!
- Четко и незамедлительно выполняйте команды инструктора!
- Внимательно слушайте инструктора и объяснения! Время для вопросов Вам предоставят в конце тренировки для того, чтобы само занятие проходило динамично и интенсивно.
  - Однако вопросы задавать можно и нужно на тренировке при условии уважительного обращения, своевременности, готовности услышать ответ
- Сформулируйте конкретный вопрос и получите подобный ответ!
- Что бы Вы не делали, делайте это с полной отдачей на все 100 %!
- Будьте очень внимательны на протяжении всей тренировки, не забывайте – чем Вы занимаетесь! Любое отвлечение может быть чревато получением травмы или потерей важной информации!
- Имейте опрятный внешний вид, аккуратную причёску, подстриженные ногти!
- Поддерживайте порядок и чистоту в зале! Внешнее определяет внутреннее (и наоборот) – культивируйте дисциплину, порядок и деловой настрой!
- Запрещается использовать дополнительное оборудование в зале единоборств без команды инструктора!
- Возвращайте на место использованный инвентарь!
- Если Вы опоздали, обратитесь к инструктору за разрешением приступить к занятиям!

- Возможно, Вы получите персональное задание в качестве отработки опоздания – просто выполните его и приступите к тренировке в группе.
- Не забывайте в зале личных вещей!
- О всякой травме и недомогании немедленно сообщайте инструктору!
- Если Вам вдруг необходимо срочно покинуть зал, обязательно сообщите об этом инструктору!
- В зале строго запрещается вести пустые разговоры, есть, жевать резинку!
- Если по каким-либо причинам Вам придется прервать тренировки, обязательно предупредите об этом инструктора! Не пропадите вдруг и молча.