

«Утверждена»

«29» 08 2018г.

Директор ГАОУ АО

«Казачий кадетский корпус

им. И. А. Бирюкова»

А.А. Плужников

«Согласовано»

«29» 08 2018г.

Зам. директора по УВР

О. В. Бородина

«Рассмотрено»

На заседании педагогического
совета. Протокол №1 от 28.08.18г.

УЧЕБО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА

«Основы боевой показательной подготовки»

Составил: Педагог дополнительного
образования В.В. Семенюк

Астрахань, 2018

ВВЕДЕНИЕ:

Образовательная программа рассчитана для педагогов дополнительного образования. Данная программа рассчитана для обучения детей 11-17 лет. Количество обучающихся в группе –18 человек. Недельная нагрузка составляет 6 часов, общегодовая нагрузка составляет 210 часов в год.

Общая характеристика учебного курса

Без правильно поставленного строевого обучения трудно добиться четких действий кадетов в различных условиях.

Основой боевой подготовки личного состава подразделения к совместным действиям был, есть и остается строй. Он вырабатывает у кадетов способность быстро, точно и единодушно исполнять волю командира.

Боевая подготовка основана на глубоком понимании обучаемыми необходимости четких, быстрых и сноровистых действий при выполнении приемов в составе подразделения.

Данная программа составлена для реализации курса «Строевая подготовка», который является частью общей предметной области «Кадетское воспитание» и разработан для успешной социализации обучающихся, оказания влияния на все стороны жизни и деятельности кадетов.

Специфика курса «Строевая подготовка» требует особой организации учебной деятельности кадета в форме деятельностного подхода.

Кадетское воспитание играет важнейшую роль, как в практической так и в духовной жизни общества.

Практическая сторона образования связана с дисциплинированностью кадетов; выработки у них быстроты и четкости действий; приобретение навыков, которые необходимы на занятиях по тактической, стрелковой, специальной подготовке и по другим предметам обучения, духовная – с нравственно-патриотическим развитием кадетов.

Практическая полезность «Боевой подготовки» обусловлена эффективным, всесторонним развитием личности школьника-кадета.

Обучение боевой подготовке даёт возможность развития у учащихся строевой выправки, подтянутости

Характеристика программы:

по уровню содержания – базовая,

по форме организации – групповая,

по срокам реализации – долгосрочная,

по широте охвата и содержанию деятельности – профильная,

по степени профессионализации - общекультурной компетенции.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа – нормативный документ, разработана на основе современных представлений педагогики, психологии, физиологии и теории физической культуры. Предлагаемая программа характеризуется:

- направленностью учебного материала на получение знаний, умений и навыков, позволяющих формировать представление о физическом развитии и здоровом образе жизни;
- формированием жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики рукопашного боя, а также необходимых в быту, трудовой и оборонительной деятельности;
- специальной подготовки по армейскому рукопашному бою.

Армейский рукопашный бой обусловлен популярностью среди молодежных рукопашных видов спорта, имеющих воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия рукопашным боем в полной мере обеспечивает укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов и их физическую подготовку.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель:

Формирование физического совершенствования и готовности использования достижений физической культуры для сохранения здоровья и высокой работоспособности, умение работать в команде, с оружием различного вида.

Задачи:

1. Развивать двигательные умения и навыки для укрепления здоровья.
2. Формировать двигательные способности на основе спортивно-игровой деятельности.
3. Обеспечивать естественное развитие форм и функций растущего организма с учетом сенситивных периодов их развития.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Учебный материал программы состоит из двух частей:

- 1 часть: образовательная подготовка (получение теоретических сведений);
- 2 часть: двигательная подготовка (овладение умениями и навыками)

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие.

Меры безопасности и профилактика травматизма. Строение и функции организма.

Питание и гигиена спортсмена, занимающегося рукопашным боем. Режим дня, двигательный режим, режим тренировок и соревнований спортсменов.

Требования к обучающемуся:

дисциплина знание и соблюдение техники безопасности бережное отношение к спортивному инвентарю систематическое посещение занятий соблюдение гигиенических норм здоровья.

2. Общефизическая подготовка

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 100 м, 1000 м, 3000 м для развития выносливости

Гимнастика:

- для развития силовой выносливости – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног;
- для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 мин., сгибание рук в упоре за 20 мин., сгибание туловища лежа на спине за 20 мин., разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 мин. (ноги закреплены);

- для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой;

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название занятия	Часы
1.	Вводные занятия.	2
2.	Общесфизическая подготовка: - подтягивания на перекладине - отжимания от пола - упражнения на пресс - приседания с партнёром - бег: 100 м, 1000 м, 3000 м.	8 8 8 6 8
3.	Специальная физическая подготовка: - акробатика - гимнастика - разбивание твёрдых предметов	20 20 20
4.	Изучение основ техники и тактики рукопашного боя: - ударная техника - работа с оружием АК-74 - работа с ножами - отработка приёмов рукопашного боя - работа с шашкой, нагайкой	20 20 20 20 20
5.	Воспитательная работа.	10
Итого		210

- для развития ловкости – переворот на одной руке, подъем разгибом плеч;

- для развития гибкости – упражнения стоя у гимнастической стенки.
- Спортивная борьба- для развития силы – приседание, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее 9 ± 2 кг, поднятие партнера с захватом туловища сзади (партнер на четвереньках).

3. Специальная физическая подготовка

- Развитие скоростно-силовых качеств.
- Развитие скоростной выносливости.
- Развитие «борцовой» выносливости.
- Развитие ловкости.

4. Изучение основ техники и тактики рукопашного боя, классификация

Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением и нейтрализацией усилий. Расположение бойцов: симметричные; защитные; асимметричные – для атаки. Способы преследования противника, перехода в борьбу лежа. Используются техники бросков:

- броски с опрокидыванием (действиями ног):
- броски с подсадом бедра сзади;
- подсечка в темп шагов;
- бросок с захватом за ногу с наружи, бросок с захватом пятки изнутри;
- бросок с захватом ног отдельным хватом.

Планируемые результаты изучения учебного курса.

В результате изучения и получения практических навыков в выполнении требований Строевого устава ВС РФ на занятиях, передвижения в строю и в повседневной деятельности, в период проведения теоретических и практических занятий ученик научится:

- теоретическим и историческим основам строевой подготовки; - правилам ношения кадетского обмундирования;
- правилам и командам построений в движении и в условиях боя;
- основным видам построений; - уверенно и чётко выполнять строевые приёмы на месте и в движении с требованиями Строевого устава ВС РФ.;
- выполнять обязанности кадета перед построением в строю, строго соблюдать

установленные правила ношения форменного оборудования для воспитанников кадетских классов.

Ученик получит возможность научиться:

- дисциплине, осторожности;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых строевых движений, использовать их в других школьных дисциплинах;
- принятию и освоению традиций, ценностей, формы культурно-исторической, социальной и духовной жизни своей страны;
- умение работать с различными видами оружия и другим военным снаряжением.

офицер - воспитатель
В.Ф. Семенов В.В.